Relation(s)

Aurélien STRIDE

« Si tu ne peux changer une chose,
change le regard que tu poses sur cette chose »

— Inconnu

Table des matières

Table des matières.....3
Avant-propos.....5
Préface.....8
Introduction.....11
Notre histoire personnelle avec les relations.....14
Le sujet et l'objet.....15
Le contexte.....18
L'émotion.....21
L'importance.....24
La minute mathématique.....27
Les relations avec des individus.....30
Au commencement est la dichotomie parentale 31
Les rôles et les étiquettes.....34
La place de soi.....39
La relation de soi à soi.....43
Relation et dépendance.....47
Relation et intuition.....54
Relation et Vérité.....56
Chronologie de nos vérités.....57
Un objet n'est qu'un objet.....60

Expliquer le monde par les relations.....64
Changer une relation.....67
Si c'était si simple.....70
Les freins à la remise en question d'une relation.....71
Faire face à la législation.....73
Faire face à sa famille.....76
Faire face à ses certitudes.....81
Créer les bonnes relations.....83
On sait ce que l'on ne veut plus.....83
Mais sait-on ce que l'on veut ?.....85
Prôner le présent.....87
La méditation.....89
Le pouvoir du pardon.....93
Avec ses enfants.....95
Conclusion.....101
Les points à retenir.....103
Petit dictionnaire.....106
Bibliographie.....111
Du même auteur.....111
D'autres auteurs.....111

Avant-propos

Depuis le début de l'ère industrielle, le monde est en accélération perpétuelle ; la perte des repères qui en découle incite la population à compenser par, notamment, la consommation, redéfinissant ainsi quotidiennement son rapport avec le monde qui lui est offert. La culture n'y échappe pas, et écrire un livre, une bande dessinée ou réaliser un film aujourd'hui est devenu un véritable casse-tête, tant au niveau des sujets abordés que de la façon de les aborder. Nombreux ouvrages souffrent désormais de rentrer dans la case de la « cancel culture », où l'on préférerait qu'ils n'aient jamais existé plutôt que de les considérer dans le contexte dans lequel ils ont été érigés. D'autres risqueront de se retrouver dans la case « x-phobique », à cause des représentations ou des propos homophobes, xénophobes, antisémites, racistes, et autres. Je me souviens d'un temps où les histoires drôles sur les belges, les blondes ou les juifs faisaient rire, même un peu jaune, et je n'ai pas souvenance que ces histoires aient développé une quelconque aversion envers leurs protagonistes. Aux yeux de ce nihilisme historique et culturel, que restera-t-il

dans 10 ans ? Vivra-t-on un remake de *Fahrenheit 451* ?

Beaucoup d'exemples et de situations sont pris parmi ce qu'est la « norme » en France en 2022, lieu et période d'écriture de ce livre. Il existe bien évidemment des milliers de situations connexes, plus ou moins minoritaires, pour lesquelles certains propos pourraient ne pas s'appliquer. Je laisse le lecteur libre de prendre le recul nécessaire et de ne pas considérer lesdits exemples et situations comme le reflet d'une pensée cis-hétéro-blanco-chistiano-patriarcale. Le monde évolue, certains repères sont sérieusement bousculés, je ne peux simplement pas tenir compte de tous les cas ni de ce à quoi pourrait ou non tendre cette norme, et m'applique à généraliser au maximum les idées que je tends à développer ci-après.

Je tiens à préciser qu'en ces temps où l'écriture inclusive essaye de trouver ses lettres de noblesse dans une langue qui lui laisse assez peu de latitude, il sera fréquent de trouver des termes tantôt au masculin, tantôt au féminin, et seront à prendre au sens général et indépendamment du genre.

Tous ces sujets délicats ont pour point commun notre *relation* avec ceux-ci, l'importance que nous leur accordons et l'impact qu'ils ont sur notre manière de nous identifier. Ce livre n'a pas pour vocation de donner raison à une personne plus qu'à une autre sur tel ou tel point de vue, ou d'apporter un jugement de Bien ou de Mal, mais simplement d'expliquer pourquoi nous sommes tous différents face à des gens, des choses ou des concepts communs. Et que, simplement changer notre relation avec cette personne, chose ou concept, peut nous amener un mieux-être.

Préface

A la lecture du premier jet, je me suis dit que vraiment, Aurélien a ce don de rendre accessible la complexité et pour autant ne la bêtifie pas.

Les relations, et particulièrement les relations humaines, sont source de bonheur et de malheur.

J'en ai fait le cœur de mon métier, et je continue d'explorer grand nombre d'approches pour monter en compétences. Le plus difficile étant de restituer à mes stagiaires la quintessence de ces connaissances. Ma liste biblio s'allonge d'année en année, mes références et approches sont expansives au risque de noyer ou perdre ceux qui découvrent ou débutent. Pour éviter cet écueil, il me fallait un ouvrage sérieux, simple d'accès. Un support à proposer pour mieux comprendre les relations et leurs enjeux, permettre de retrouver du pouvoir sur soi-même, et ce sans avaler une bibliothèque entière.

Aurélien a réalisé cela, exaucé mon vœu ! Mon « Jiminy Cricket » saura, au travers de cette lecture, vous accompagner dans la découverte et la réflexion sur le sujet. Un ouvrage simple à lire,

tout en préservant le fait que le sujet est complexe.

Exposer avec brio un sujet arborescent en le restituant dans une écriture linéaire cohérente, c'est le talent d'Aurélien. Il pose un regard sur le monde et « les liens entre » qu'il présente de façon claire et compréhensible !

Dans cet ouvrage, il nous offre la possibilité de mieux comprendre ce qui se vit dans ces liens à soi, aux autres : *sujet* ou *objet*.

Il paraît impératif, par les temps qui courent, que chacun soit au clair sur sa façon de tisser les liens, les enjeux, les origines et les conséquences de la nature de ces liens.

Prendre sa pleine responsabilité, rendre à l'autre la sienne.

Pour résumer, je dirai que nous avons le choix entre « subir, investir ou transcender les événements, les situations, les relations. » Avec ce livre, Aurélien nous donne la clef concrète pour changer de positionnement. Et vivre notre pleine liberté d'être.

Delphine Céjust

Introduction

Lorsqu'on entend, ou emploie, le mot *relation*, généralement l'on pense en premier à la *qualité affective* que l'on entretient avec une autre personne : du parfait inconnu à l'âme-sœur, en passant par l'ami, le collègue, le parent, etc. Cet exemple est révélateur de trois choses importantes.

La première c'est que tout le monde ne met pas la forcément la même qualité affective derrière le même terme. Par exemple, certains s'autorisent à avoir des relations sexuelles avec de simples amis, alors que cela est inconcevable pour d'autres. Ou de faire comprendre qu'un père est forcément une personne autoritaire à une personne n'ayant connu qu'une figure paternelle débonnaire.

La seconde, c'est que lorsqu'on dit qu'on *a une*[1] *relation* avec quelqu'un, c'est que l'on couche avec. C'est d'ailleurs la troisième définition des dictionnaires Larousse et Le Robert. Comme si toutes les autres qualités relationnelles passaient

[1] ou plusieurs, ne soyons pas prudes !

au second plan. Alors qu'*être en relation* avec quelqu'un, c'est juste que l'on a l'adresse de messagerie ou le téléphone, et que si on contacte cette personne, elle sait qui nous sommes, et réciproquement.

La troisième, c'est que l'on ne se rend pas forcément compte que l'on crée ces enchevêtrements relationnels avec absolument TOUT, qu'il s'agisse d'individus, d'objets, mais aussi de souvenirs, de notions et de concepts plus ou moins abstraits, comme l'amour, la famille, le travail ou l'argent.

Note : l'adjectif formé à partir du mot *relation* est *relatif*. Cela montre à quel point les choses dépendent d'autre chose, donc son *reliées*...

L'on trouve pourtant ce terme *relation* dans d'autres domaines, comme :

- La **politique** : les relations diplomatiques

- Les **mathématiques** : les relations entre variables[1], les nombres relatifs[2], etc.

- La **physique** : la relation de cause à effet[3], la Relativité selon Einstein[4], etc.

- La **philosophie** : le relatif et l'absolu[5]

Qu'on le veuille ou non, les relations constituent notre vision du monde, faisant de chaque regard sur celui-ci une relation unique. Et le façonnant selon le regard que l'on souhaite porter dessus.

---

[1] Mathématiques formelles
[2] Ensemble des entiers naturels positifs et négatifs
[3] Principe de causalité et de positionnement des événements dans une chronologie linéaire
[4] Lois régissant les liens entre l'espace et le temps
[5] L'absolu est un relatif à une origine déterminée et universellement reconnue

Notre histoire personnelle avec les relations

Aussi basique que cela puisse paraître, **une relation relie**. Elle part donc de deux éléments, qu'ils soient humains, animaux, végétaux, naturels, matériels, conceptuels, mémoriels, etc. Entre ces deux éléments, ce lien va créer une dépendance, poser une importance. Ou peut-être pas. Et c'est ce qui fait la richesse de toutes les relations de tous ces éléments, et que le monde est ce qu'il est.

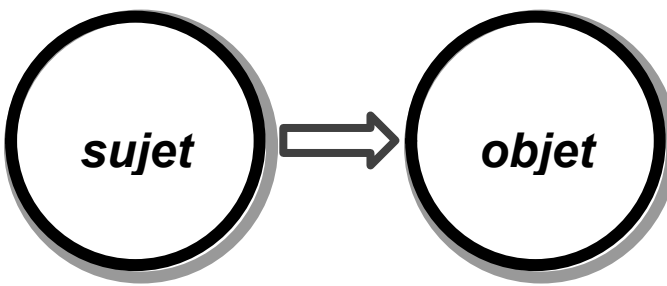
Il existe plus de relations uniquement entre les humains qu'il n'y a d'étoiles dans l'univers : plus de 60 milliards de milliards ! Certes, nous ne connaissons pas l'intégralité de la population humaine, cela ne veut pas dire qu'il n'existe pas une relation entre vous et quelqu'un d'autre qui ne demande qu'à évoluer vers plus importante. Et nous ne parlons pas des autres relations, avec les choses, les animaux et tout le reste !

Dans le cas de cet ouvrage, nous partirons toujours d'un élément humain en relation avec un

autre élément, humain ou non, pour être au maximum en phase avec le lecteur[1].

Le sujet et l'objet

Note importante : j'emploierai, bien que je le repréciserai souvent, le mot objet *dans son étymologie : « ce qui est placé devant », donc sur lequel un* sujet *peut porter un regard. La notion d'*objet *appliquée à un humain ou un animal n'enlève en rien leur sensibilité ; et appliquée à une notion, un concept ou un souvenir ne retire en rien leur immatérialité. Cas particulier : la relation de soi à soi établit une relation du soi* sujet *au soi* objet.



[1] Ma vision limitante actuelle ne me permet pas de concevoir que ce livre pourra un jour être lu par un animal, un extra-terrestre ou une intelligence artificielle. D'avance, je m'en excuse.

Dès notre plus jeune âge, nous apprenons des règles relationnelles avec notre environnement et nous-même. Certains d'entre vous peuvent se souvenir de ces magnifiques règles injonctives :

- Sois gentil avec ton petit frère/ta petite sœur[1] !

- Fais attention à ce vase, c'est fragile !

- Avoir un travail qui paye bien, c'est important pour s'assurer une bonne retraite.

- Je suis un adulte, donc j'ai le droit de le faire.

J'en passe et des milliers de meilleures, proverbes et expressions inclus. Par ces phrases toute faites, qui peuvent nous sembler sorties de nulle part et pour lesquelles l'on nous rétorque souvent, lorsque l'on cherche à en comprendre le sens, que *« c'est comme cela et pas autrement »*, nous construisons des modèles relationnels que nous allons appliquer aussi bien aux benjamins qu'aux vases en cristal ou à notre activité professionnelle,

[1] Je suis désolé, mais là, pour faire dans l'écriture inclusive, c'est trop compliqué !

voire à nos compagnons et compagnes. Globalement, à tout ce qui existe, à différents degrés.

Selon notre environnement familial et sociétal, mais aussi nos expériences et nos traumatismes, nous allons forger et appuyer des vérités sur ce qu'est une relation de telle nature ou de telle autre. J'emploie le mot *traumatisme*[1], car l'on va mettre en place, dans ce cas précis, des stratégies pour ne pas vivre une émotion en lien avec un souvenir, même si dans l'absolu ce que l'on s'apprête à vivre n'est nullement le souvenir lui-même.

Ainsi, et étant donné que nous naissons sans aucune once de discernement, il ne nous est pas possible, durant notre prime jeunesse, de déterminer le bien-fondé ou la toxicité d'une relation telle qu'elle nous l'est présentée, voire imposée. Et comme tout ce qui est acquis tôt est plus difficile à remettre en question plus tard, ces relations peuvent perdurer durant toute la vie restante de la personne concernée.

---

[1] Il y a traumatisme lorsque l'émotion est dissociée du souvenir qui l'a générée, et que celle-ci peut ressurgir sous n'importe quelle stimulus. Une des méthodes pour soigner un traumatisme est de « relier » l'émotion à son souvenir. Encore une histoire de relation, tiens !

Enfin, vous l'aurez compris, comme nous ne grandissons pas tous dans les mêmes environnements et ne vivons pas tous les mêmes expériences, nos définitions des relations peuvent fortement différer d'une personne à une autre, avec, dans ce cas, des conséquences rarement positives pour les deux éléments de ladite relation :

- Soi-même
- L'objet de la relation

Au fil de la lecture, nous préciserons et compléterons cette liste.

Le contexte

Autre fait notable, et propre à chacun : chaque relation dépend du *contexte* dans lequel ladite relation s'est créée.

Un contexte est un ensemble d'éléments conditionnant l'appréciation d'un concept. Ici, le concept est la relation que l'on va mettre en place avec une personne, un objet ou un autre concept. Les éléments peuvent être de plusieurs natures :

- **Universels** (s'applique partout et tout le temps)
- **Systémiques** (selon le groupe : familial, professionnel, sociétal...)
- **Législatif**
- **Émotionnels** ou **affectifs**
- **Spatio-temporels** (en un lieu donné ou à un temps donné)

Et l'on peut même trouver des sous-ensembles dans ces contextes. Dans les relations professionnelles par exemple, les rapports ne sont pas les mêmes s'il s'agit d'un supérieur, d'un collègue ou d'un subordonné.

Dans un autre registre, l'on peut se retrouver à faire chez les autres des chose que l'on ne fait pas chez soi ou pour soi, comme le ménage ou la vaisselle. C'est justement le contexte en lien avec

la relation (ici homme-ménage ou homme-vaisselle) qui va nous inciter à agir ou pas.

A contrario, le contexte peut déterminer non seulement ce que l'on peut faire ou pas dans une situation donnée, mais aussi ce que l'on peut accepter ou pas de la part de l'*objet* de la relation. Ainsi peut-on accepter par exemple d'un supérieur une remontrance mais pas d'un subalterne...

Le contexte peut aussi offrir une certaine **immunité**, faisant fi de quelque morale de la part du *sujet* ou de quelque jugement de la part de l'*objet*. Je pense notamment à :

- la sphère privée (et au pouvoir de possession que peut conférer le mariage, par exemple),
- aux créanciers (et aux moyens laissés à l'endetté de rembourser sa dette)
- des circonstances amenant une frustration / déception
- la Loi du Talion, donc la vengeance

- des « normalités » (comme la perte de rationalité des personnes vieillissantes)

On se retrouve donc avec des relations contenant 3 critères :

- Soi-même
- L'objet de la relation
- Le contexte de la relation, par défaut universel

L'émotion

Bien que, pour une très grande partie des relations, le sentiment qui nous lie à elles est neutre, il arrive, pour certaines, qu'une émotion justifie ou renforce ce rapport avec l'objet.

On pense souvent que les émotions ont des degrés, ces derniers sont en lien avec l'importance

que l'on attribuera à la relation, et sera détaillé dans le paragraphe suivant. Qu'il s'agisse d'une crainte ou d'une torpeur, l'émotion de base est la peur ; le message qu'elle souhaite véhiculer est le même, juste l'intensité diffère.

Dans les expériences les plus traumatisantes, par exemple se faire mordre par un chien, l'émotion (ici la peur alliée à la douleur) aura pour conséquence non seulement de sceller le traumatisme, mais en plus de créer une règle de généralisation, par pur instinct de protection, du style :

« Tous les chiens sont dangereux. »

L'on entend souvent dire que **la personne fait d'un cas une généralité**. Parfois, il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'au traumatisme pour arriver à la même conclusion, notamment quand on a pris l'habitude de raisonner de la sorte ou que l'on expérimente une déception.

Fait intéressant : l'on peut ressentir ou exprimer une émotion pour un objet donné parce qu'on est incapable d'exprimer cette émotion pour un autre objet, en lien avec le premier. Nombreux sont ceux qui, par exemple, s'en prennent à leurs collègues ou outils de travail

parce que leur environnement familial les a poussés à pratiquer cette profession contre leur gré.

Enfin, quand il n'y a pas forcément de forte implication émotionnelle, mais qu'il y a quand même de l'émotion derrière un souvenir, cette émotion aura une tendance naturelle à disparaître au fil du temps : on parle de « bonification[1] des souvenirs ».

Ainsi pouvons-nous développer la relation :

- Soi-même
- L'objet de la relation
- Le contexte
- L'émotion, même neutre

[1] Cela fonctionne avec quelques vins aussi. Bien mieux avec les spiritueux et digestifs.

L'importance

Toute relation a son importance, car l'ensemble des importances va définir nos priorités et nos comportements. Je tiens à préciser qu'une importance est variable, allant du nul à l'extrême. En mathématiques, nous la noterions :

$$[0;100\%]$$

Point important : on peut se représenter l'intégralité de nos relations comme cumulant une importance de 100%. Dans le cas d'une relation de dépendance, celle-ci culmine proche des 100%, plaçant les autres à un plan très éloigné des priorités. Des graphiques illustreront cette représentation plus loin.

Je tiens également à préciser qu'une haine envers un *objet* n'est pas une importance négative, mais une importance dans la qualité de la relation, allié à un sentiment ou une conviction allant dans ce sens, et pouvant prendre des degrés différents que le vocabulaire aidera à affiner[1].

[1] N'avez-vous jamais remarqué, dans certains œuvres de fiction,

Au commencement de notre existence, l'on peut estimer posséder l'exhaustivité des relations existantes dans ce bas-monde, avec une importance nulle pour chacune d'elles. A la naissance, la confrontation avec l'oxygène et la coupure du cordon ombilical, tant pour la nourriture que pour la fusion avec le corps maternel, nous forcent à envisager nos premières relations non nulles :

- Respirer, bien que cela devienne rapidement un réflexe
- Manger
- Se sentir rassuré

L'on peut voir donc ces critères comme des curseurs, que l'on monte ou descend selon le poids que l'on souhaite, volontairement ou non, leur attribuer. L'origine de l'importance d'une relation est multiple :

- Imposition parentale ou sociétale

---

comment deux protagonistes qui se détestent finissent parfois ensemble ? Ils conservent l'importance de leur relation mais changent le sentiment.

- Imitation / méconnaissance d'autre chose
- Expérience personnelle / pragmatisme
- Réflexions / certitudes
- Attachement émotionnel / traumatisme
- Croyances / convictions

Dans une approche plus spirituelle, l'on peut transposer la relation que l'on a avec un *objet* à la raison de la présence de cet *objet* à l'instant *t*. On accordera donc plus d'importance à pourquoi l'*objet* nous parvient maintenant qu'à l'*objet* lui-même. Poussée trop loin, cette approche peut créer une dépendance où l'on va chercher un sens à tout, au risque de perdre sa confiance en soi, en prenant tout ce qui arrive comme mérité car *« rien n'arrive par hasard »*.

Ainsi vient se greffer une nouvelle caractéristique dans la relation :

- Soi-même

- L'objet de la relation
- Le contexte
- L'émotion
- L'importance, nulle à totale

La minute mathématique

Si l'on essayait modéliser une formule d'une relation **R**, elle contiendrait les éléments cités ci-dessus, à l'exception de l'émotion, celle-ci n'ayant une incidence que sur notre capacité à changer la relation concernée et justifiant l'importance qui lui est accordée.

Une relation dans un contexte donné a une importance donnée, comprise en 0 et 100%, et est unique dans le modèle des relations du *sujet* :

$$\underset{suj \to obj}{R}(cntxt) = |imp|, \text{ avec } |imp| \in [0;100\%]$$

Toutes les relations envers un objet donné, tous contextes confondus, totalise 100% :

$$\sum_{suj \to obj} R\ (cntxt) = 100\%$$

Toutes les relations d'un contexte donné représentent 100% du contexte en question :

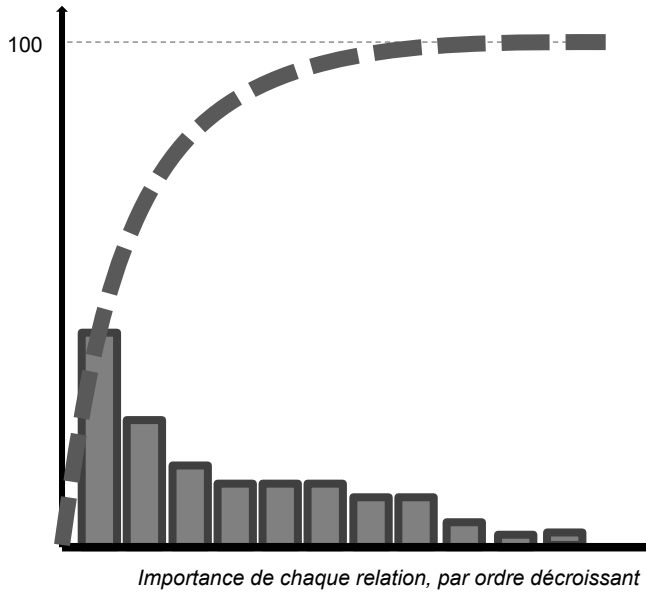
$$\sum R_{suj}\ (cntxt) = 100\%$$

Toutes les relations, tous contextes confondus, représentent 100% des relations du *sujet* :

$$\sum R_{suj} = 100\%$$

D'un point de vue graphique, que ce soit pour un contexte donné ou tous contextes confondus, les barres représentant les relations selon leur

importance et la courbe le cumul des importances pour atteindre 100% :



Les relations avec des individus

Conception la plus courante lorsque l'on parle de *relation*, la relation entre individus est basée sur des critères très strictes, limite intangibles, bien que pouvant différer d'une culture, d'une époque, à une autre. Il n'est pas nécessaire de définir dans cet ouvrage toutes les qualités affectives, tous les rapports possibles entre personnes, car il me semble d'une part très complexe d'en relever toute l'exhaustivité, et d'autre part cela risquerait de rendre ledit ouvrage plus dogmatique et indigeste que ce pour quoi il a été écrit.

La relation entre individus est la plus riche et la plus complexe, dans le sens où les deux éléments inclus dans la relation ont leur propre vision de la relation. Cela est moins le cas dans les relations humain-objet ou humain-concept, car ni l'objet ni le concept ne peuvent décider de la relation qu'ils désirent entretenir avec l'élément humain[1].

[1] Ils peuvent néanmoins influencer la relation du point de vue de l'humain, selon comment ce dernier tient l'objet ou le concept responsable de son état émotionnel. Cela sera détaillé ultérieurement.

Au commencement est la dichotomie parentale

Dans ce qui définit encore la norme[1] de la famille nucléaire à l'écriture de cet ouvrage, à savoir une famille bi-parentale, que les deux parents soient les géniteurs ou non, chacun va construire l'environnement de la sphère privée avec sa propre définition de chacune des qualités affectives qui les caractérise. De ce fait, les enfants qui grandiront dans ladite sphère auront deux définitions, parfois concomitantes, parfois divergentes, d'une même relation. Le modèle parental lui-même fait figure de définition dans les relations :

- **conjugale** (entre eux)
- **parentale** (avec les enfants)
- **filiale** (avec les grands-parents)
- **familiale** (avec les autres membres de la famille)

[1] Lire l'avant-propos.

- **amicales** (avec les autres)

De ce constat, l'on peut amener trois observations que de nombreux enfants que vous avez été, ou êtes actuellement, avec témoigné :

1. il arrive qu'un des parents se décharge sur l'autre lorsqu'il est mal à l'aise avec une relation donnée (ex : le bricolage)

2. Il arrive que l'enfant n'établisse certaines relations qu'avec un parent car l'autre parent présente une position intransigeante

3. Il arrive que les enfants mettent les deux parents en opposition pour obtenir ce qu'ils souhaitent, et cela est d'autant plus aisé lorsque les parents vivent séparément[1]

Il n'est malheureusement pas rare qu'un parent monte un enfant contre son autre parent, jouant sur la loyauté qu'il aura pour les deux. Ce

[1] De par l'éloignement géographique, ils ne peuvent aisément vérifier les dires des bambins ou exprimer à l'intéressé.e leur émotion.

comportement s'apparente à de l'*aliénation parentale*[1]. D'une manière générale, **tout acte de manipulation sous-entend un besoin de conservation de relations**.

Bref, bébé nous-même doit apprendre à composer en première instance à vivre dans un univers régi par deux personnes aux relations propres et parfois discordantes, dans lequel nous apprendrons à créer le **contexte** « *papa* » ou « *maman* » en vue de nous adapter à la différence entre les deux protagonistes. Cela se retrouve aussi dans les familles recomposées, ou le beau-parent n'est pas le parent qu'il remplace.

Par la suite, une fois cette gymnastique relationnelle intégrée, ce sera d'autres contextes qui viendront s'intercaler :

- À la maison, chez la nourrice, à l'école ou dehors
- A telle ou telle heure

[1] Je joue un jeu un peu dangereux en employant ce terme, de nombreux experts n'étant pas d'accord sur sa définition, qu'elle soit psychologique, médicale ou juridique.

- Quand l'on pratique telle ou telle activité (comme le repas ou les devoirs)

- Quand l'on est uniquement en famille ou que l'on a des invités

Malgré ces contextes obligeant à adapter nos relations, il peut malgré tout arriver que certains comportements transcendent les contextes : des prises de bec devant des invités, perte de sang-froid envers des employés... L'on parle d'ailleurs de comportement *inapproprié*, qui signifie littéralement *inconvenable*.

Les rôles et les étiquettes

Du fait d'avoir autant de relations avec des individus que d'individus avec lesquels nous interagissons[1], non seulement l'on se retrouve affublé de *rôles* impliquant plus ou moins de codes

[1] Avec les inconnus, l'on a généralement une relation neutre, à l'exception des victimes de préjugés et de ceux envers qui l'on développe une compassion.

sociaux, mais en plus ces rôles peuvent se mélanger, et déclencher des comportements inadaptés. Le cas le plus fréquent est la fameuse *déformation professionnelle*, mais il y en a d'autres, comme le maternage de ses salariés ou la transgenralité non consentie de ses enfants.

Fait à noter dans les relations parent-enfant : en grandissant, les rôles de *parent* (normatif et nourricier) et d'*enfant* (émotionnel) essayent de laisser place à des rôles plus d'*adulte* (rationnel). Ces trois notions sont la base de l'**analyse transactionnelle**, méthode se basant justement sur la qualité des rapports entre individus.

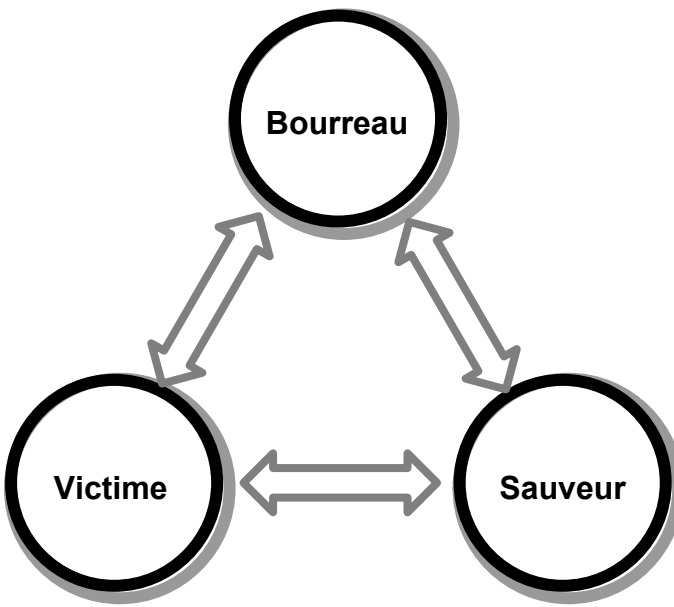
Second fait notable, et plus spécialement dans les familles : les individus peuvent créer de multiples relations entre eux selon les intérêts défendus ! L'on peut se souvenir, lors de disputes ou de désaccords, que l'un des parents mentionnera son enfant comme étant l'enfant de l'autre, ni le sien ni l'enfant en tant qu'individu.

Tout cela me fait penser au **triangle dramatique de Karpman**, et ses trois rôles clés :

- La **victime** : attire sur elle l'attention du *sauveur* en se plaignant de son sort provoqué par le *bourreau*

- Le **bourreau** : qu'il s'agisse d'une personne, d'une maladie, de quoi que ce soit que la *victime* considère qu'elle peut lui porter atteinte ; dans l'absolu c'est le méchant de l'histoire

- Le **sauveur** : sauve plus son ego que la *victime*, la laissant en position de dépendance vis-à-vis de lui-même ; lui apprendre l'autonomie lui ferait perdre son statut dans le triangle.



Dans ce cas précis, les deux personnes enfermées dans ce jeu psychologique prennent à tour de rôle l'un des trois rôles :

- Le **bourreau** peut devenir **sauveur** pour recréer temporairement un lien de confiance avec la *victime*

- La **victime** peut devenir **bourreau** à son tour (du moins du regard du bourreau), le bourreau deviendra ainsi la *victime*

- Le **sauveur** est d'une certaine manière le **bourreau** naturel du bourreau, il en deviendra donc sa **victime** pour laisser le bourreau faire son office

A partir de cette ligne précise, je vous autorise à prendre une aspirine, respirer un peu d'air, mettre un marque-page et reprendre la lecture plus tard. Vous l'avez bien mérité...

Les *étiquettes* sont assez proches des rôles, dans le sens où elles-mêmes apportent leur lot de codes et de règles, sans pour autant apporter une fonction à l'individu sur qui elle est apposée. Ces règles et codes deviennent, au regard des autres, des *préjugés*, reflets de leur propre définition de l'étiquette. Les éléments amenant à des étiquettes sont nombreux :

- La **réputation** de la famille
- La **zone géographique** de villégiature ou d'origine
- Le **métier**
- Les **hobbies**
- L'**apparence physique** (ethnie, couleur des cheveux, de la peau, morphologie, handicap, tenue vestimentaire, tatouages, piercings, etc.)
- Les **traits de personnalité**
- Les **orientations** (politique, sexuelle, philosophique, religieuse, etc.)

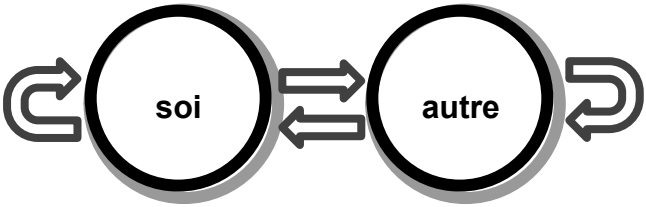
- Les **erreurs** commises

Fait intéressant : la plupart des points cités ci-dessus (du deuxième au sixième) sont également à l'origine des *noms de famille* !

La place de soi

Pour complexifier davantage la chose, dans une relation entre deux personnes, il existe en fait quatre relations, de *sujet* à *objet* :

- De **soi** à **soi**
- De **soi** à l'**autre**
- De l'**autre** à **soi**
- De l'**autre** à l'**autre**



Ainsi, chacun doit faire le choix entre deux priorités, avec la double difficulté d'une part, d'essayer de s'oublier le moins possible, d'autre part de faire plaisir à l'autre pour le conserver dans son périmètre de proximité. Dans les faits, la plupart des gens s'oublient totalement, et usent de stratagèmes manipulateurs pour conserver le lien *soi-autre*. Je tiens à préciser que le fait de dire « amen » à tout, donc de ne pas s'affirmer, est aussi une stratégie de maintien de relation.

Pour faire simple, et à cause d'une pression sociale à l'origine d'une priorisation mal placée, **la majorité d'entre nous préfère être mal accompagnée que seule**...

Alors qu'en fait, le plus important est d'être intègre avec soi-même, et que l'autre accompagne dans cette intégrité avec sa propre intégrité[1].

[1] Je renvoie également à mon ouvrage *Aime-toi toi-même*, qui traite de ce sujet.

Certes, cela oblige à remettre en question le pourquoi du comment l'on souhaite se sentir aimé, avec les risques majeurs suivants :

- **Perdre** des relations que l'on pouvait qualifier d'importantes (même au sein de sa famille), mais toxiques

- **Relever** sa propre estime de soi

- **Choisir** avec qui établir des relations bénéfiques, donc choisir aussi de ne pas établir de nouvelles relations toxiques

Cette intégrité est aussi à préserver avec des objets ou des notions comme sa voiture ou son travail. Nombreux sont les personnes édifiant des relations intenses avec des objets ou notions, au point de totalement s'y perdre, comme :

- Les **workaholics**, ou addictifs du travail

- Les **collectionneurs**

- Les **intégristes** (religieux, idéologique, politique, etc.)

- Certains **troubles mentaux** (dépression, syndrome de Diogène, etc.)

Dans notre société, la relation à l'autre est facilement apparentée à de la **manipulation**, où l'autre n'existe que pour l'intérêt que l'on peut en tirer :

- Affectif
- Égotique
- Financier
- Administratif

Autant une personne peut choisir d'orienter ses actes pour tirer un profit, autant l'ensemble des règles et injections dans lesquels nous baignons depuis notre plus jeune âge nous manipulent à leur manière, en nous privant de certaines libertés ou en orientant notre manière de penser. Un des meilleurs moyens de les amoindrir est de les **contextualiser**, et de se réserver des lieux et temps (qui sont aussi des contextes) où ces règles n'ont aucune importance pour nous.

La relation de soi à soi

Il s'agit de la relation la plus négligée, car au niveau de la reconnaissance sociale, l'on va favoriser et entretenir des relations extérieures à soi, au soi *objet*.

Il existe beaucoup de préjugés sur les personnes privilégiant leur être. Traditionnellement, l'on considère qu'une personne qui pense à elle en premier est un égoïste. Cela est vrai uniquement si l'on pense à son image et non à son bien-être. Si elle est trop sensible et refuse de se risquer à quelque chose, on la qualifie de « petite nature ». Si elle reste campée sur ses positions, elle est psychorigide. Et

La relation de soi à soi est riche et inclut de nombreuses relations imbriquées et complémentaires :

- Avec ses opinions
- Avec ses croyances
- Avec ses convictions

- Avec ses souvenirs
- Avec son expérience
- Avec son corps
- Avec sa sensibilité

Penser à soi, c'est avant tout répondre à ses besoins premiers avec ce qui peut réellement les combler, et non compenser par des substituts.

Penser à soi, c'est aimer sa propre image, pas au sens physique, et la mettre au service de son propre amour.

Penser à soi, c'est accepter les opinions des autres sur notre personne comme étant des projections d'eux-mêmes sur l'image qu'ils se sont construits de moi, et qu'elles leur appartiennent.

Penser à soi, c'est choisir en priorité ce qui nous sied avant de satisfaire une institution ou un groupe.

Penser à soi, c'est aimer son corps, lui apporter de la tendresse, l'entretenir par une alimentation et une activité physique adaptés.

Penser à soi, c'est filtrer ses pensées et ses mots pour ne garder que le Vrai, le Bon et l'Utile[1]. Et filtrer les paroles des autres à notre égard de même.

Penser à soi, c'est accepter de gagner moins pour avoir plus de temps pour ce qui nous plaît vraiment, privilégier la qualité à la quantité.

Penser à soi, c'est savoir être ferme sur ses refus, quitte à demander de l'aide pour les faire respecter.

Penser à soi, c'est se pardonner de se faire du mal, et pardonner aux autres qui nous blessent.

Penser à soi, c'est ne pas renier ses centres d'intérêt, les partager avec le monde, et trouver des compagnons d'un jour comme d'une vie.

Penser à soi, c'est choisir une vie simple mais qui apportera une grande richesse intérieure.

---

[1] Voir *Les Trois Filtres de Socrate*

Penser à soi c'est mettre toutes nos relations avec le même niveau d'importance.

Relation et dépendance

Nous venons de voir que notre place dans notre environnement, et même la place de notre environnement dans notre modèle de valeurs, dépend directement de la manière dont on va accorder de l'importance à telle ou telle relation. Une relation construite avec une importance trop élevée et en lien étroit avec une émotion, va créer chez celui qui en est à l'origine une **dépendance**.

Lorsque l'on se retrouve dépendant d'une relation, notre existence, notre survie s'accroche au fil de cette dernière. Dans le classement des priorités, l'on se retrouve avec :

- La relation de dépendance au sommet du podium

- Toutes les autres relations au pied du podium, dans un sac poubelle à disposition du balayeur quand il passera après la remise de la médaille

Dans ces cas extrêmes, l'on peut constater deux approches :

- Ceux qui sont **à fond** dans leur relation, dans l'illusion d'un bonheur éternel et n'existant plus que pour elle, et négligeant tout le reste (même des tâches vitales comme se nourrir ou se laver peuvent passer au douzième plan) :
    - Les passionnés
    - Les névrosés
    - Les carriéristes
    - Les intégristes / extrémistes / terroristes / gourous, et surtout leurs fidèles
    - Les addictifs à des substances externes (produits psychotropes, boulimie, télévision, réseaux sociaux, etc.)
    - Certains cas d'autisme sévère
- Ceux qui **souffrent** de cette relation, souvent non souhaitée, dans laquelle

ils sont englués et qui ne savent pas comment s'en dépêtrer :

- Les *neuro-atypiques* (dys, zèbre, indigo, HPI, HPE, Asperger, etc.), pour lesquels le monde n'est pas pensé comme eux

- Les *hikikomori* au Japon, qui s'isolent car traumatisés par le cadre social ou scolaire

- Les personnes violentées dans leur couple, sous la pression permanente de leur compagnon

- Ceux qui essayent de fuir une réalité inacceptable : maladie, handicap, deuil, etc.

- Ceux qui ont une peur viscérale de perdre leur emploi

- Des addictions à des substances externes, en conscience de l'état et des conséquences

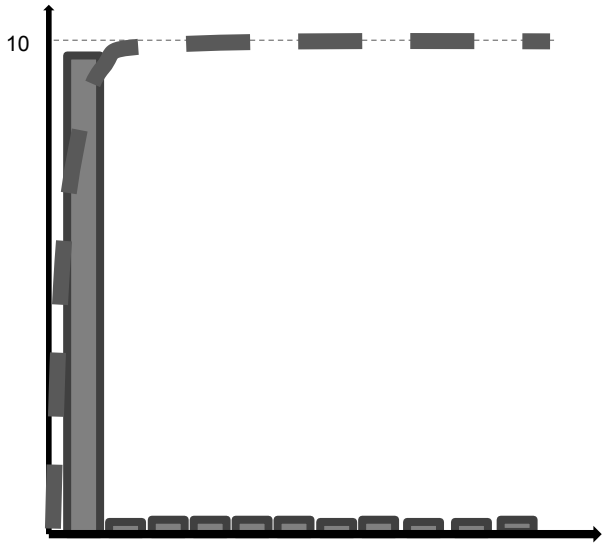
- Des troubles psychopathologiques induisant des comportements extrêmes (anorexie, boulimie, syndrome de Diogène, etc.)

Il n'est pas toujours nécessaire de passer par des substances illicites pour créer une relation de dépendance : la souffrance, l'incompréhension, la passion, un trouble psychopathologique, un lavage du cerveau, une des blessures de l'âme comme le rejet ou l'humiliation, une pression, des menaces, suffisent à déclencher une radicalité dans une relation. Cette radicalité peut se résumer, dans le mode de pensée :

« Je ne vis que pour cela »

Comme peut le résumer le graphique suivant, que l'on peut qualifier de Pareto, mais avec une règle des 99.99999/0.00001 (au lieu des 80/20 habituellement) :

Ou en listant les relations sous forme de diagramme bâton :



Importance de chaque relation, par ordre décroissant

La remise en question de cette relation peut pousser les personnes au **suicide**, perdant par la même leur raison de vivre ou ne pouvant en assumer les conséquences.

Dans le cas des comportements *intégristes* ou *extrémiste*, une manipulation de l'environnement est également mise en œuvre pour le modeler à notre idéal, empreinte de jugements envers ce qui refuse de s'y plier. Les *terroristes*, plus précisément leurs fidèles, ont le même état d'esprit, et utilisent la mort non consentie d'autrui comme moyen

pour eux de recevoir les grâces du Très Haut et s'assurer une place au paradis. Les *gourous*, de manière plus subtile, font croire que le désir de lui donner fortune et vie vient délibérément de l'autre. Ce dernier cas est intéressant, car il rassemble deux relations de dépendance :

- Le gourou est dépendant de ses fidèles pour s'assurer fortune et égocentrisme

- Le fidèle est dépendant du gourou pour prouver un sens à son existence

Malheureusement, il n'y a pas que dans les sectes que l'on retrouve cette double dépendance :

- Couples où l'un est violent envers l'autre (physiquement ou psychologiquement), mais dans lequel l'autre n'a aucune échappatoire

- Djihadisme

- Entre créancier et emprunteur

- Devoirs légaux envers certaines personnes

Relation et intuition

Au-delà des règles normées conscientes que l'on peut réciter comme les morales des Fables de La Fontaine, il existe en nous une encyclopédie difficilement accessible, enfouie, qui va de temps en temps se manifester pour orienter certains de nos choix. Ce *Savoir* n'est pas influencé par les relations. On l'appelle l'**intuition**.

Contrairement à l'inconscient, qui est la boîte de Pandore de tous nos souvenirs et émotions non traitées en temps et en heure, l'intuition est une sorte de supercalculateur qui se base sur des éléments factuels et qui, à sa manière, va donner des indications sur les routes à prendre. On parle souvent d'une *« petite voix »* qui nous guide.

Dans notre culture occidentale, l'on apprend aux enfants à ne plus écouter cette petite voix, qui ne demande qu'à parler, à faire confiance aux adultes qui savent mieux qu'eux ce qui est bon, et à ne vivre que pour la satisfaction d'autres individus. Malgré tout, l'intuition continuera son travail, avec ou sans notre consentement, et tentera par divers moyens de nous aiguiller, tout du moins de nous alerter sur nos fourvoiements :

- Actes manqués
- Accidents, incidents
- Précipitations
- Hésitations inhabituelles
- Moments d'absence
- Pressentiments, souvent mauvais
- Rêves

Comme avec le doute, l'intuition n'est pas un substitut aux relations. D'ailleurs, choisir de privilégier l'intuition est une relation en soi. Elle permet d'aller au-delà des limites de nos relations, elle est le garant de l'harmonie entre nous et notre environnement. Elle nous rattache à notre essence principale, comme un poisson qui suit un cours d'eau sans chercher à le contrer.

Je reparlerai de cette intuition, et comment l'écouter à nouveau, dans le chapitre sur la **méditation**.

Relation et Vérité

Il est aisé de considérer nos relations comme des vérités, pour ne pas dire la Vérité avec un grand V, et considérer le point de vue des autres comme erroné. Plus une relation est importante et empreinte d'émotion, plus sa remise en question est difficile.

La définition même de la vérité dépend grandement du contexte dans lequel elle est appliquée : en Histoire, elle est dictée par les vainqueurs ; en Droit, elle se démontre par les preuves ; en Sciences, elle est le résultat de l'observation d'un phénomène et de sa reproductibilité. Sans parler des nombreux courants philosophiques et religieux depuis l'Antiquité pour qui la Vérité était le débat le plus animé !

Le but de ce livre n'est ni de vous convaincre que vos relations constituent la Vérité unique et immuable, ni de trouver la réponse ultime que ni la Science, ni la Philosophie, ni la Religion n'a su apporter. Que celui qui prétend La détenir me jette la première pierre, et je finirai assurément lapidé sous des tonnes de cailloux !

Chronologie de nos vérités

Notre regard sur nos relations dépend, comme je l'ai déjà mentionné, de notre capacité à pouvoir voir au-delà de ce qui nous est montré. Cette capacité est conditionnée par notre environnement (accès à la connaissance) et à la manière de nous transmettre la connaissance (comme le fameux *« c'est comme ça et pas autrement »*). Au tout début, tout est Vérité, car nous ne disposons pas du câblage neuronal nécessaire pour pouvoir remettre en question nos sources d'information. L'âge de raison, autour de 7 ans, commence à nous faire douter, et cela va continuer jusqu'à la fin.

L'adolescence, et ses importants changements physiologiques, nous font perdre nos repères d'antan pour tenter d'en construire des nouveaux. **Notre socle de Vérités sur nous-mêmes et sur le regard que le monde nous porte part en miettes** : tout est remis en cause, de l'autorité parentale à la bienséance sociale, en passant par le respect de soi et les obligations scolaires, entre autres. De nouvelles certitudes, enclines d'émotions, s'invitent dans la place vacante, parmi lesquelles :

- *« Personne ne peut comprendre ce que je vis »*

- *« Le monde ne tourne pas rond, à quoi bon s'échiner dans les études ou le travail ? Vu comment mes parents ne sont pas plus heureux que cela... »*

- *« Je veux fuir ! Et tous les moyens seront bons »*

Je ne cherche pas à généraliser, j'explique simplement un des processus les plus courants à cette étape de la vie. Par la suite, la confrontation directe, sans l'appui matériel des parents, avec le monde extérieur, comme les charges, les études ou le travail, peuvent renforcer les nouvelles relations mises en place entre le collège et le lycée, pour finir en sandwich entre dépression et solitude.

Et tout le monde finit pendu. Heureusement que non. Malheureusement, cela arrive plus souvent qu'on ne l'imagine, pas forcément pendu. Cette soumission aux règles sociétales renforcées par la peur de la punition en cas d'écart ne nous donne qu'une très faible latitude de discernement. Bien que la liberté de pensée soit encore tolérée dans notre pays, l'état d'esprit permettant la libre pensée n'est pas grandement présent.

Ainsi, et n'ayant plus la capacité d'aller au-delà du doute superficiel et de la colère envers un monde qui nous fait mal, **notre modèle de relations reste fidèle à lui-même au fil des années, construisant sa propre Vérité**. Toute autre approche est désormais perçue comme un mensonge, un complot ou un moyen de laver le cerveau. La confiance n'existe plus que dans les histoire des Bisounours, et l'espoir d'amener quelque changement dans les institutions par des moyens mis en place par ces mêmes institutions en vue de conserver l'illusion que la population pourrait changer lesdites institutions[1] persiste. Einstein a dit :

« La folie, c'est faire toujours la même chose et s'attendre à un résultat différent. »

A l'inverse d'une Vérité immuable, un doute permanent n'est pas non plus un mode de vie sain. j'en parlerai plus loin.

[1] Je parle du vote, en fait.

Un objet n'est qu'un objet

Après cette longue minute déprimante et assez sombre, revenons à quelque chose de pas forcément plus gai, mais de moins fataliste.

Toutes nos relations sont en soi des mini-vérités pour nous-mêmes, et c'est l'ensemble de ces mini-vérités qui font notre réalité. Si je dis : *« les dragons existent »*, l'on pourra aussi bien me répondre que c'est vrai comme faux. Oui, les dragons existent dans la mythologie asiatique et dans les œuvres de fantasy. Oui, les varans sont aussi appelés des dragons de Komodo. Oui, leurs représentations picturales et sculpturales sont concrètes et observables. Et non, je ne risque pas d'en croiser le matin en allant travailler ou d'en adopter un pour allumer ma cheminée les jours de pénurie d'allumettes. Dans l'absolu, les dragons ne sont pas responsables que l'on croit en eux ou pas.

D'où l'importance du contexte. **Aucune vérité n'est exempte de contextes**, même une phrase aussi banale que *« l'eau bout à 100°C »* est totalement fausse si la pression atmosphérique est

différente : en haute montagne[1], l'eau aura tendance à bouillir sous la barre des 90°C...

Ainsi, le détenteur d'une vérité donnée fait également partie du contexte de cette vérité. Une vérité n'est vraie en partie que parce qu'elle est vraie pour vous. Vous faites partie intégrante de votre relation à l'*objet*, souvenez-vous. Elle ne deviendra une Vérité que si elle est vraie pour tout le monde. Si la Terre était exempte de montagnes, jamais on n'aurait pensé qu'elle pourrait bouillir à plus basse température en altitude !

Mais attention : il peut y avoir un fossé entre la Vérité et la Réalité. L'histoire de Galilée sur l'héliocentrisme en est un exemple flagrant : la capacité d'observation des Anciens ne permettait pas d'intégrer la possibilité que les planètes pouvaient tourner autour du Soleil, et ont donc conclu qu'ils tournaient autour de la Terre, même si leur trajectoire était un peu bizarre[2]. Ainsi a-t-il été dogmatisé le géocentrisme, et toute autre

---

[1] L'on considère que la température d'ébullition de l'eau décroît en moyenne de 3.5°C par kilomètre d'altitude.

[2] C'est en Grèce, au IV° siècle, que la mathématicienne Hypatie d'Athènes a la première démontré l'héliocentrisme. Elle fut tuée lors de la révolte des premiers chrétiens et ses travaux tombèrent dans l'hérésie.

approche malgré la plus rigoureuse démonstration scientifique ne pouvait être admise.

De plus, l'évolution du monde fait que certaines vérités à une époque ne le sont plus aujourd'hui. C'est le cas du nombre moyen de cyclones atlantiques, où l'on pouvait choisir un prénom par lettre de l'alphabet[1] et par année car l'on en recensait moins d'une vingtaine annuellement. Depuis 2005, la liste n'est plus assez exhaustive pour tous les nommer... Mais est-ce pour autant suffisant pour revoir un système mis en place en 1953 ? 17 ans plus tard, je dirais que non, même si le nombre de tempêtes augmente d'année en année, et que des exceptions séculaires tendent à devenir la norme...

Mars et les autres planètes se fichent royalement que l'on croit qu'elles ont pour foyer de leur ellipse[2] la Terre ou le Soleil. Tout *objet*, à l'exception des humains pour qui le regard de l'autre est primordial, se moque de la relation que l'on peut avoir avec lui. Un *objet* est parce que c'est

---

[1] Les lettres Q, U, X, Y et Z ne sont pas utilisées, ce qui laisse en fait 21 noms à disposition.

[2] Une ellipse possède deux centres qui s'appellent des foyers. La somme des distances séparant tout point P de l'ellipse des deux foyers F et F' est constante : $PF+PF' = c$.

sa nature d'être[1]. Il existe[2] parce que l'on crée une relation avec lui. Si plus personne ne crée une relation particulière avec un *objet*, l'*objet* ne disparaît pas. S'il ne devait exister qu'une seule Vérité, ce serait celle-ci.

---

[1] Ces affirmations reprennent le courant philosophique du *stoïcisme*, IV° siècle avant J.C., porté notamment par Sénèque et Marc-Aurèle.

[2] Exister signifie « être en-dehors de soi, sortir de soi ». Une chose existe parce que l'on porte un regard dessus.

Expliquer le monde par les relations

J'ai déjà montré de nombreux exemples de relations, je vais essayer d'étendre mon point de vue sur l'ensemble du monde. Un beau schéma viendra illustrer pour simplifier ce qui va suivre.

On peut déjà partir d'un constat simple, celui que le monde est dirigé par une poignée d'individus. Leur gouvernance a trouvé comme armée l'argent, comme émotion la peur, comme importance vitale. Des siècles durant, l'on a inculqué à la population ces quelques règles simples[1] :

- Vous n'existerez que par votre travail
- Seul le travail vous apportera le bonheur d'avoir de l'argent
- Seul l'argent vous fera vous sentir aimé et protégé

[1] Allez, on se la joue 1984 de George Orwell !

Sous-entendu : absolument tout le reste est secondaire...

On rajoute une classification de la population selon tout ce qu'il est possible et imaginable (revenus, casier judiciaire, orientation sexuelle, race, couleur des cheveux, lieu de vie, aïeux, religion, nombre d'enfants, handicap, etc.), un système de taxation fortement pénalisant, une politique axée sur les intérêts des industriels, un modèle économique basé sur la consommation en tant que substitut universel (comme l'affection ou la santé), vous rajoutez du lait et *paf* ! Ça fait des Chocapic[1] !!!

Selon les échelons, la relation dominante chez les individus va ressembler à cela :

- Tout en haut de la pyramide : *« je dois avoir un bénéfice annuel en milliers de pourcents »*

- Au milieu : *« je peux encore monter dans l'ascenseur social, et tous les coups sont permis »*

[1] A défaut de faire une promotion involontaire de l'industrie agroalimentaire, cela apporterait un peu plus de saveur à l'existence de certaines personnes...

- Tout en bas : *« si tu ne bosses pas, tu finiras balayeur ou à la rue »*

Ces simples phrases suffisent à faire du monde ce qu'il est aujourd'hui, tel que ces quelques personnes en haut de la pyramide souhaitent qu'il soit. La majorité d'entre nous adhère par défaut à ces relations, conscients de leur mal-être et ne sachant pas toujours comment changer cela, la pression sociale et familiale étant trop forte pour s'autoriser à l'affronter.

Changer une relation

Nous construisons, comme nous avons vu précédemment, des relations avec absolument tout. Ces relations, selon leur importance et l'émotion associée, vont prendre plus ou moins de place dans notre existence. En fonction de la place occupée, changer une relation peut s'avérer complexe : c'est le mécanisme du **deuil**.

Le deuil consiste à modifier la qualité fondamentale d'une relation. Il est généralement associé au décès d'un être cher, car la mort force à devoir changer la relation entre le sujet, toujours en vie, et le défunt, par définition bien moins en vie. Pourtant, nous expérimentons ce mécanisme en permanence, même pour les choses les plus anodines, comme remplacer un stylo vide ou donner un vêtement trop petit, si tant est que l'émotion et l'importance accordé soient au minimum.

De facto, il y a deuil lorsqu'une relation est rompue soit :

- À cause du nouvel état de l'*objet* (le décès d'une personne est l'exemple le plus courant)

- A cause du décalage trop important entre la relation *autre-soi* et la relation *soi-autre*, car l'un des deux a déjà fait un deuil mais pas l'autre

Comme vu précédemment, un renforcement de la relation *soi-soi* peut aussi amener ce décalage relationnel.

Donc, la complexité du deuil dépend de la valeur de deux composantes de la relation :

- l'émotion

- l'importance

Mais aussi du contexte : plus il est universel et inconditionnel, plus celui-ci va peser dans la balance.

Pour citer feue Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre spécialiste des soins palliatifs ayant travaillé sur les diagnostics de maladie en phase

terminale, le deuil consiste en 5 différentes étapes :

1. Le **déni** : l'on refuse que l'objet de la relation change

2. La **colère** : émotion en lien avec ce qui confronte notre modèle de règles et de valeurs, construit intégralement par nos relations

3. Le **marchandage** : l'on cherche à compenser avec un autre objet, voir si l'on peut transposer la relation dessus

4. La **dépression** : l'on se rend compte qu'aucun objet ne peut remplacer celui qui a changé, et tous les autres objets perdent de leur importance

5. L'**acceptation** : on considère qu'il ne sera plus jamais possible de définir cette relation avec cet objet, et qu'une nouvelle relation est indispensable

Pour les plus spirituels, deux étapes supplémentaires interviennent :

6. La **gratitude** : on remercie d'avoir vécu et traversé cette rupture

7. La **plénitude** : on est totalement en phase avec soi-même

Si c'était si simple...

Pour comprendre la difficulté de modifier une relation, il faut voir notre psyché comme une sculpture en argile : très malléable au début de notre vie, elle durcit au fil des ans jusqu'à devenir presque aussi dure que de la pierre à l'âge adulte. Selon la qualité de l'argile, qui peut s'assimiler au tempérament de la personne, la sculpture aura soit la forme que l'on souhaite lui donner, soit tout autre chose, voire son opposé !

« A mon âge, on ne se refait pas ! »

Disons qu'on se refait plus difficilement. Cette sculpture en argile contiendra toutes les marques des mains qui l'auront façonnée, caressée, griffée, frappée, qui lui auront imposé

telle ou telle forme. La remodeler après être fortement séchée nécessite un long travail, souvent impossible à réaliser seul.e ; le coach ayant pour rôle de vous proposer d'autres regards sur les objets qui vous posent problème.

Il est également important de comprendre **pourquoi l'on ne peut pas être son propre coach** : notre vision de nous-même est biaisée par les relations *soi-soi*, qui mêlent souvent des émotions et des importances fortes. Porter un regard neutre sur sa propre personne revient à ne plus avoir ces relations empreintes d'émotions.

Les freins à la remise en question d'une relation

Je l'ai un peu évoqué précédemment, remettre en question une relation peut avoir un effet papillon, dans le sens où des dizaines, des centaines d'autres relations, qu'elles soient de nature *soi-soi*, *soi-autre* ou *autre-soi*, seront également chamboulées.

Remettre en question une relation, c'est modifier le regard que les autres portent sur nous, la manière de se sentir apprécié.e, même si elle nous fait plus de mal que de bien. Car oui, on a tendance à apprécier davantage ce que l'on connaît, donc ce qui nous rassure, que ce qui nous est bénéfique et bienveillant.

Remettre en question une relation, c'est aussi s'autoriser des attitudes et des comportements réfrénés, de voir les choix comme de vrais choix, d'assumer des conséquences jusque là redoutées, et d'accepter que le regard de l'autre lui appartient.

Remettre en question une relation, c'est également voir l'*objet* pour ce qu'il est, et non plus masqué par un idéal, le sien ou celui d'un autre, ou un préjugé.

Donc, oui, si cela était facile, cela se saurait. Changer de relation(s), c'est littéralement changer de vie, incluant ou pouvant inclure :

- Son cercle relationnel
- Son cadre de vie (intérieur et extérieur)
- Son style de vie

- Ses possessions
- Sa profession
- Sa famille proche

Petite note concernant la famille proche : changer de vie alors que l'on a conjoint.e et surtout enfant(s) nous met en confrontation directe avec le devoir parental légal. Je vous invite grandement à **prendre rendez-vous avec un avocat** pour discuter des conséquences de l'abandon d'enfant[1] pour un motif qui peut ne pas sembler légitime aux yeux de la loi.

Faire face à la législation

Nombre de nos relations ont pour contexte la législation, qui a pour but premier de définir un **cadre** de sécurité pour une majorité de la population. La législation est imparfaite, très changeante, reposant sur des millions d'amendements qui n'annulent pas forcément les précédents. Et nous met la pression de la

[1] Articles 372 à 374-2 du Code Civil

répression si l'on daigne s'est écarter, même involontairement ou par nécessité[1].

Je vais en profiter pour mentionner l'adage qui a marqué des générations et poussé nombreux d'entre nous à créer une relation inappropriée[2] :

« Nul n'est censé ignorer la loi »

Cela ne veut pas dire que l'on reproche à une personne de ne pas connaître les 318 000 textes de lois qui existent, du fait qu'aucun juriste ne les connaît, mais plutôt d'essayer, non sans difficulté, d'empêcher ladite population de se camoufler derrière une ignorance entretenue de la Loi, et s'éviter ainsi des sanctions de par cette ignorance. Elle est pourtant justifiable de différentes manières :

- Inintelligibilité des textes
- Jurisprudences (décisions de procès faisant Loi)

---

[1] On peut voler par plaisir, cleptomanie ou se nourrir. Si l'acte est le même, les circonstances qui y amènent ne le sont pas.
[2] Cela peut se traduire par des abus de la part des forces de l'ordre pour réprimander à outrance, ou de la part de la population

- Investissement temporel dans la recherche et la compréhension des textes (*Journal Officiel*, *LégiFrance*, etc.)

De nombreux éléments de la Vie Publique et Privée sont inculqués par nos parents, nos enseignants, nos supérieurs et nos aînés en entreprise, notre conseiller bancaire, et plein d'autres. Ils constituent un socle de base, suffisant pour appréhender les cas les plus simples de la vie de tous les jours. C'est le principe du **Pareto**, où du 80/20. Appliqué dans notre cas, l'on pourrait le formuler de la sorte :

« 20% des textes de lois encadrent 80% de la vie publique et privée »

Les 80% restants concernent des cas particuliers. Dans la réalité, je pense qu'à peine quelques petits pourcents correspondent à la majorité des citoyens, qui n'auront jamais à se soucier des autres lois.

Cette parenthèse législative est très importante, car la Loi est parfois floue et incomplète, mais aussi contraignante et punitive. D'une part, certaines personnes peuvent s'appuyer sur la Loi pour créer un *triangle dramatique* et jouer les bourreaux[1] de service. D'autre part, des choix

---

[1] Dans le contexte sanitaire de l'épidémie de Covid-19, les

radicaux comme évoqué dans le sous-chapitre précédent nécessitent une approche législative et juridique pour vérifier les obligations auxquelles notre situation actuelle, ou future, est sujette.

Faire face à sa famille

Certains diront qu'**il n'y a rien de plus important que la famille**. Permettez-moi d'en douter légèrement, pour trois raisons :

1. Cet adage est une relation de la forme *soi* + concept de *famille* + contexte *universel* + *peur* si l'on en déroge + importance *haute*, imposé par sa propre famille

2. Il prône l'intérêt des autres membres du groupe à celui de l'individu ; cela peut induire des comportements de *victime*[1] de la part de certains, et de *sauveur* pour d'autres

restrictions sanitaires ont plutôt joué le rôle de *bourreau*, la population celui de *victime*, et le vaccin celui de *sauveur*...

[1] Voir le *Triangle dramatique*

3. Toutes les familles ne fonctionnent pas de cette manière, et certaines prôneraient plutôt l'individualisme ou la compétition entre ses membres.

Je vais distinguer deux cas de figure : la famille où l'on naît et la famille que l'on crée. Même si la seconde résulte en grande partie de la première.

Naître peut donner le sentiment d'arriver dans le monde avec une dette : l'on s'occupe de nous nourrir et de nous changer les couches, on nous paye des vêtements et du matériel pour nos études et loisirs, jusqu'à arriver dans le monde du travail, où limite nous devrions reverser nos revenus à nos aïeux qui ont permis à ce que nous en arrivions là. Cette culpabilisation n'est pas toujours explicite. Malheureusement, la Loi a instauré l'*obligation alimentaire*[1] des enfants envers leurs parents qui ne peuvent subvenir financièrement à leurs besoin. Ce qui, à mon sens, renforce le sentiment de dette...

Autre élément qui peut amener à vouloir changer sa relation avec la famille : les espoirs

[1] Articles 205 et 206 du Code Civil, loi du 17 mars 1803. Cela donnait un avant-goût du *Travail, Famille, Patrie* de Vichy, non ?

fondés sur notre personne. Certains parents, par frustration ou coutume interne, imposent certaines conditions à leur progéniture pour mériter leur fierté : exceller dans une activité sportive, obtenir tel diplôme, pratiquer tel métier, etc. Mais l'inverse est possible aussi : ne pas finir comme untel, ne pas prendre telle voie professionnelle, etc. Cela peut également inclure l'orientation sexuelle, la tenue vestimentaire, les fréquentations... Tout, d'une manière générale, qui peut perturber la réputation en interne et en externe de la famille, en somme.

Puis vient un élu du cœur. Et là, comme si l'on ne subissait pas assez de contraintes de la part de notre entourage consanguin, on va appuyer là où cela fait mal avec un individu qui sera le **complément idéal** à notre sculpture en argile. Les deux phrases-type des rencontres, qui sont *« qui se ressemble s'assemble »* et *« les opposés s'attirent »* sont toutes les deux fausses, pour les raisons suivantes :

- Étant donné que l'on a souvent du mal à s'accepter complètement, l'on aura du mal à accepter notre alter ego

- La notion d'opposé est trop binaire : prenez tous vos traits de personnalité,

prenez-en l'exact opposé, et voyez si vous aimeriez côtoyer pareil individu...

- Dans le langage courant, seul un trait est généralement comparé, à l'identique ou à l'opposé, ce qui est peu pour admettre une parfaite complémentarité.

La complémentarité est davantage basée sur un rapport d'**attente** : l'un attend une chose, l'autre apporte cette chose. Même si cette chose nous fait du mal : si la fille d'une mère violentait considère que la relation de couple passe par les coups, elle attendra de son compagnon des coups pour satisfaire le modèle conjugal qu'elle s'est construit.

Ce rapport d'attente a également un autre revers : comme les personnes évoluent, certaines des attentes ne peuvent plus être assouvies. Et **une attente non assouvie entraîne inexorablement de la déception**. La relation soi-autre n'étant plus satisfaite, il y a rupture en vue de trouver une autre personne pour satisfaire ces mêmes attentes : c'est une **répétition de schéma**.

Enfin, le couple amène généralement à la parentalité, et donc à la reproduction du modèle parental, celui qui a pu nous blesser et nous contraindre, mais qui est notre seul référent. Ajoutons à cela que le conjoint ait une autre vision de ce qu'est être parent et l'on rajoute une couche dans les conflits internes...

Pour sortir de ces trois ordres de problème familial majeurs, de nombreuses relations sont à reconsidérer :

- La relation en tant que fils/fille
- La relation en tant que (petit/grand) frère/sœur
- La relation en tant que conjoint.e
- La relation en tant que parent

Un excellent outil est la **psychogénéalogie** : cela revient à comprendre comment nos aïeux ont vécu leur conjugalité et leur parentalité, et comprendre comment certaines règles et valeurs ont été transmises de génération en génération.

Un autre outil que je recommande est les **constellations familiales et systémiques** : cela consiste mettre en situation les conflits et malaises familiaux par le biais de jeux de rôle et de psychodrames.

Faire face à ses certitudes

Et chacun sait qu'elles sont nombreuses ! Par définition, une certitude est une Vérité qui nous est propre, et la mettre en doute tient, par cette même définition, du non-sens. Pourtant, la majorité de nos certitudes nous ont été transmises, une partie seulement est construite sur nos expériences personnelles, qui elles-mêmes sont perçues avec notre prisme limité et limitant. De ce fait, une certitude est purement subjective, car tout ce qui a amené à la fabriquer est en accord avec toutes les relations de l'individu concerné.

Un des meilleurs moyens pour remettre ses certitudes en question est de douter de leur fiabilité, de s'autoriser à entendre d'autres points

de vue sur les piliers de ladite certitude. A l'extrême, le doute permanent, comme celui des philosophes sceptiques grecs, amène souvent celui qui le pratique à tout prendre pour faux et développer des positions radicales à l'encontre de tout ce qui est énoncé, bref d'être dans l'opposition permanente.

Dans l'absolu, vos certitudes ayant un socle viable et rationnel, elles ont leur Vérité. Le plus important dans leur analyse est de voir si ce socle est lui-même viable et si la Vérité qui en a découlé vous appartient ou vous correspond.

Créer les bonnes relations

Maintenant que l'on a vu comment s'extraire des mauvaises relations construites depuis notre naissance, pourquoi ne pas chercher à créer des relations bienveillantes à notre égard ?

On sait ce que l'on ne veut plus

La force du travail de coach et de thérapeute est de mettre en exergue les éléments problématiques pour les conscientiser et les traiter comme il se doit, afin que ces derniers ne reviennent plus nous hanter.

De fait, l'on peut lister ces relations qui nous ont ruiné une partie de l'existence, et voir par comparaison celles qui pourraient nous apporter du bien. Selon les éléments apposés, ce n'est pas toujours l'exact opposé qui est bon pour nous. Car si une relation est toxique car elle est de forte

importance, son opposé, si tant est qu'il soit de même importance, sera tout aussi toxique.

Dans le bouddhisme, Siddharta Gautama, un des maîtres fondateurs de la philosophie, est passé du luxe dans lequel il a baigné toute sa vie à l'ascétisme radical. Quand une jeune femme lui a proposé un bol de riz, il a compris en le mangeant que ni l'abondance ni la privation étaient des solutions ou des fins en soi, et qu'un juste milieu bien plus vaste et à même de nous correspondre existait. Il a ainsi énoncé le principe de la **Voie du Milieu**.

Attention : le juste milieu n'est pas un *compromis*, ce dernier étant un équilibre entre intérêts et contraintes. Le juste milieu est le point dans lequel le niveau de contrainte est réduit pratiquement à néant, en intégrant le fait que l'on n'a besoin de tout un peu, et pas exclusivement d'un des extrêmes.

Mais sait-on ce que l'on veut ?

Une fois avoir listé et rayé de sa liste tout ce que l'on ne souhaite plus, peut-on deviner aisément ce que l'on souhaite au plus profond de soi ? Quelque part, cela reviendrait à avoir la Connaissance au-delà de l'expérience... Pourtant, nous avons les témoignages d'autres personnes qui vivent différemment, qui ont établi des relations différentes avec des objets similaires, et à l'époque où nous en avons été témoins, nous ne pouvions qu'être dans une relative acceptation que leurs relations différaient des nôtres.

Cela peut constituer une base expérimentale, si tant est que les relations de ces personnes leur confèrent un bonheur certain. Ainsi, peut-on essayer une reprogrammation de nos relations selon les critères d'autres personnes, et ressentir si l'on s'y sent bien. Ce n'est pas une science exacte, et cela pourra déboucher à une troisième phase : plonger vers l'**inconnu**.

Je tiens à mettre en garde : l'usage de substituts pouvant conférer un état de bien-être, comme certaines drogues, alcools ou

médicaments, n'est fortement pas conseillé. Comme leur nom l'indique, ils se substituent à ce que l'on peut s'apporter soi-même, et engendrent même des dépendances au niveau neurologique, sans parler des dégradations sur la santé globale.

Dans le *Soûtra du Cœur* du Dalaï-Lama, il énonce que **tout ce qui est dépendant n'a aucune existence propre**. Si l'on reformule cette phrase dans les critères des relations, cela revient à avoir un maximum, pour ne pas dire la totalité[1], de relations avec une *émotion* neutre et une *importance* nulle. Cependant, cet état spirituel n'empêche pas d'avoir des liens d'amitié, de réaliser des projets, d'apprécier un coucher de soleil. L'émotion vécue est extérieure à la relation, et n'en est pas le fil conducteur.

Comme tout changement intrapersonnel, n'hésitez surtout pas à demander conseil à un coach ou un thérapeute. La **méditation** est un puissant outil pour y parvenir.

[1] Même les plus hauts dignitaires de la pratique de la méditation n'y arrivent pas, cela est à comprendre comme un chemin et non une fin.

Prôner le présent

Avez-vous déjà connu cette sensation de béatitude, où le temps semble figé, les soucis très loin et le bonheur à son paroxysme, ne serait-ce que quelques secondes dans votre vie ? Si tel est le cas, vous avez côtoyé le **pouvoir du moment présent**.

Le présent est l'espace du temps dans laquelle l'on ne trouve aucun problème, aucune émotion, aucune attente, aucune peur. C'est le temps privilégié des nouveaux-nés, jusqu'au moment où on leur apprend à se dépêcher, leur dit qu'on ne fait pas ce que l'on veut quand on le veut, jusqu'à la mise en place d'une organisation où l'esprit ne trouvera plus sa place que dans le passé ou dans l'avenir.

Nos malheurs sont soit liés avec des éléments du passé :

- Peurs
- Traumatismes
- Menaces

- Blessures
- Deuils
- Regrets

Soit liées avec des choses du futur :

- Peurs[1]
- Attentes
- Espoirs
- Projets

Et vu que l'on parle des relations dans cet ouvrage, nos malheurs dépendent de l'importance que l'on accorde aux points cités ci-dessus. En repensant l'importance de nos relations, on peut limiter celles qui nous retiennent dans le passé ou nous transportent dans le futur. Pour se faire, lire la suite...

[1] La peur se base sur une expérience ou un témoignage passé, et cherche à anticiper quelque chose qui peut arriver et nous porter préjudice.

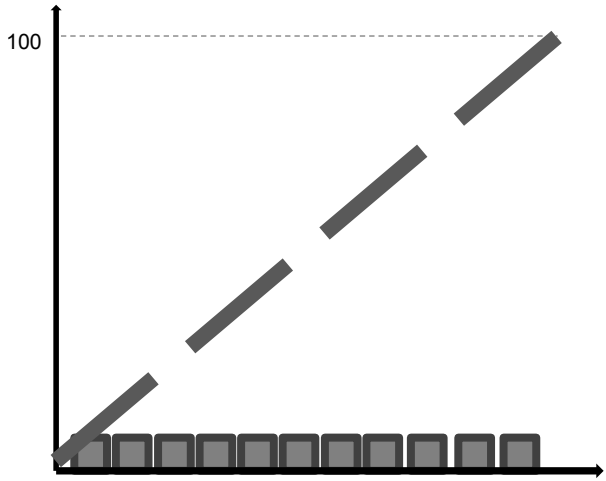
La méditation

La méditation n'est pas l'apanage des bouddhistes et des bobos en manque d'inspiration, et a du mal à trouver une reconnaissance à sa juste valeur. Pour donner un exemple flagrant, au moment de la rédaction de ces lignes, des voix s'élèvent contre la pratique de la méditation pleine conscience dans les écoles, car, je cite les associations et les syndicats : *« il y aurait des contre-indications à [cette] pratique [...] notamment chez les élèves dépressifs. »* De plus, *« il pourrait y avoir des dérives spirituelles ou religieuses »* et pourrait finalement n'être qu'une *« promesse magique [comme] faites dans les médecines alternatives »* dans le but d'amoindrir les inégalités scolaires. Je ne m'étendrai pas davantage sur l'ignorance et l'incompétence de ces personnes pour asséner de tels propos, ni sur le fait que le modèle inégalitaire des écoles n'est que le reflet de la société pour laquelle on prépare nos progénitures. Cela est un tout autre débat.

Pour donner une définition simple et compréhensible de ce qu'est la méditation, indépendamment des courants et des pratiques, il s'agit d'un exercice permettant le **recentrage**,

c'est-à-dire de se réapproprier ses pensées et ses sensations, de réapprendre à écouter son intuition, et donc de vivre le présent et se rapprocher de ses besoins fondamentaux. Bien qu'il s'agisse d'une discipline courante dans la spiritualité bouddhiste, il n'est nullement nécessaire d'adhérer à quelque dogme ou croyance pour s'y adonner.

La finalité de la méditation est, au niveau de nos relations, de **rendre aux objets leur définition** : une personne est une personne, un bien matériel est un bien matériel, un concept est un concept. Et d'intégrer que **les émotions et les importances que l'on leur accorde ne dépendent que de nous** en tant que *sujet*, et non d'eux en tant qu'*objet*. Elle permettra, avec la pratique, d'équilibrer les importances de chacune de nos relations, en vue de se soustraire au maximum des dépendances, et donc d'amoindrir les émotions qui les maintiennent à ces degrés d'importance. Pour reprendre un terme déjà évoqué, et histoire de provoquer un nœud supplémentaire dans votre cerveau, il s'agit de **faire le deuil de la relation que l'on a avec nos propres relations**.



Importance de chaque relation, ici toutes identiques

Il existe des exercices de méditation guidée, où il suffit de quelques minutes, d'un lieu calme, et de suivre les indications tout au long de l'exercice. Comme pour tout exercice, les résultats ne seront probablement pas probants dès la première pratique, mais je peux vous donner la certitude qu'ils n'auront que des effets bénéfiques avec de l'entraînement. Vous pouvez aussi rejoindre un groupe de méditation ou faire appel à un coach en bien-être.

Pour revenir sur les *« effets négatifs »* de la méditation, il est important de comprendre pourquoi. En effet, la prise de conscience de certains aspects de notre existence peut développer une nouvelle image de soi dévalorisée, pouvant conduire à la dépression, à l'anxiété, voire au suicide[1]. Par exemple, admettre que l'amour que nous portait notre famille n'était qu'un prétexte pour renforcer leurs intérêts, et nous priver des nôtres. De plus, cet exercice peut poser de sérieux problèmes aux personnes souffrant de certaines psychopathologies, comme les hypocondriaques ou les troubles dissociatifs. Dans ce genre de situation, un suivi thérapeutique voire psychiatrique pour les plus délicats, est nécessaire pour prendre en charge ces nouvelles relations, dont l'émotion est très forte. Certaines études ne se sont centrées que sur l'état émotionnel des pratiquants mais nullement sur pourquoi ils en sont arrivés là. Cela a dû appuyer les arguments des associations et syndicats, et devrait leur rappeler avec humilité que **le risque zéro n'existe pas**. Je les invite grandement à méditer là-dessus...

[1] Selon certaines études, environ respectivement dans 2.5%, 2% et 0.9% des cas.

Le pouvoir du pardon

Beaucoup de situations et d'expériences provoquent en nous une émotion comme de la colère, de la frustration, de la jalousie, de l'humiliation, etc. évoluant quand elle n'est pas gérée sur l'instant une rancœur. Sauf que voilà : **l'objet à l'origine de l'émotion n'est pas responsable de l'émotion**. Dans une situation similaire, une autre personne aurait pu avoir une réaction émotionnelle totalement différente ; en cela l'*objet* est neutre et votre émotion vous est propre.

Ici, encore une fois[1], tout est en lien avec la relation que vous avez avec cet *objet*. Plus vous lui accordez de l'importance, plus vous avez des attentes de sa part. Et qui dit attentes, dit déceptions à l'arrivée...

Comme mentionné en première page du livre, il y a des choses que l'on ne peut changer, et le passé en fait partie. En revanche, vous pouvez changer la relation que vous avez avec les

[1] On va finir par croire que c'est l'objet de l'ouvrage, à force...

éléments immuables, intangibles ou inaccessibles. Et c'est ce que fait le **pardon**.

Pardonner est un acte fort, où on accepte que ce qui est fait est fait, et pour lequel l'on ne demande pas, ou plus si une rancœur s'est installée, de contrepartie. Lorsque l'on décide de pardonner quelqu'un, l'on doit se préparer à vouloir changer en profondeur la relation, sinon cela aura l'effet d'un emplâtre sur une jambe de bois. Cela peut nécessiter un gros travail en amont.

Il existe une méthode de repentir hawaïenne qui s'appelle *Ho'oponopono*. Elle permet, en quatre étapes, d'effectuer une processus complet de pardon et de paix intérieure :

- **Être désolé** : se mettre en empathie avec ce qui nous a blessé
- **Demander pardon** : ne pas demander de contrepartie ou chercher vengeance
- **Remercier** : pour avoir permis de traverser cette épreuve et s'en retrouver grandi.e

- **Aimer** : d'un amour inconditionnel, parce qu'au fond, les gens qui blessent sont avant tout des gens blessés

Avec ses enfants

L'adage *« on ne peut donner que ce que l'on a »* prend tout son sens lorsque l'on devient parent, par conception ou par adoption. Et quand on ne dispose pas ce que l'enfant demande, on remplace par autre chose qui, au premier bord, peut sembler compenser, mais ne remplacera jamais le besoin initial.

S'il y a une personne que vous ne pourrez jamais tromper, c'est bien un enfant. Au-delà du rationnel et du factuel, il est en mesure de ressentir l'état émotionnel des personnes l'entourant : l'inquiétude, la colère, l'agacement, le découragement, etc. Auxquels peuvent s'ajouter ces cinq traumatismes qu'il pourrait développer :

- Le **rejet** : l'enfant est bridé ou nié dans ses besoins, ses désirs et sa sensibilité, comme privé d'existence

- L'**abandon** : l'enfant ne reçoit pas l'attention et l'affection dont il a besoin

- La **trahison** : l'enfant ne peut développer de rapport de confiance envers ses parents

- L'**injustice** : l'enfant reçoit des réprimandes qui ne sont pas en lien avec ses actions, de facto ou de par leur intensité

- L'**humiliation** : l'enfant est rabaissé et perd confiance en lui

Faut-il faire l'opposé de tout cela pour assurer un épanouissement sain de son bambin ? Oui et non, car le faire par contrainte, ou *« essayer de bien faire »*, aura des effets tout aussi négatifs, le pire étant de rejeter la faute sur lui si cela n'a pas le résultat escompté... N'oubliez pas : ce ne sont pas tant nos actes que notre état que l'enfant va percevoir.

Idéalement, je conseillerais grandement aux jeunes, et aux moins jeunes, adultes désireux d'exercer leur droit à la parentalité de commencer un processus de **clarification de leur propre situation relationnelle** : comment ils ont été élevés, quelles valeurs ils comptent transmettre, quel temps ils comptent consacrer à l'éveil de leur enfant, etc. Dans notre société actuelle, des enquêtes sont menées auprès des parents adoptants pour essayer de garantir l'épanouissement des enfants adoptés, mais rien de tel n'est mis en place en amont de quelque projet de procréation par voie naturelle[1].

Élever un enfant, de sa naissance à sa majorité, requiert du temps, de la présence, de la patience, de l'écoute, du ressenti, du dialogue, mais aussi du recul et du discernement. **Il n'est pas responsable de votre propre enfance et n'a pas à en payer quelque prix que ce soit**, sous forme de jugement, de châtiment ou d'exutoire. Il ne faut pas hésiter à demander conseil si l'on sent que son enfant a un comportement inattendu ou qui peut l'amener à se faire du mal.

---

[1] Faisant abstraction des grossesses non désirées, consenties ou non. Dans l'absolu, un travail sur soi limite grandement ces risques, en apprenant à s'écouter et se respecter.

Je viens ainsi de démonter une croyance largement répandue : **tous les parents n'aiment pas leurs enfants**. Nombreux sont les adultes à devenir parents sous la pression familiale ou sociétale, mais, comme le travailleur qui s'en prend à son travail car il ne peut s'en prendre directement à celui qui l'a forcé à faire ce métier, il arrive trop souvent que ce soient les enfants qui jouent le rôle de sac de sable de la part de leurs géniteurs. Et la liste des reproches qu'ils peuvent subir est longue :

- Grossesse non désirée, infidélité, accouchement problématique, dépression du *post-partum*, etc.

- Fatigue sur les premières années de régulation du sommeil et de propreté de leur enfant

- Difficultés à l'obéissance, actes dangereux ou inconvenants, inefficacité de certaines approches, etc.

- Report, remise en question de projets personnels ou professionnels

- Prise de distance avec les proches

- Conflits entre les géniteurs et leurs parents (garde des enfants, méthodes éducatives, etc.)

Surtout, rappelez-vous : vous aussi avez été enfant, vous aussi avez vos blessures, vos états d'âme et vos rancœurs de l'époque. Et vous portez toujours en vous cet enfant que vous avez été. **Vous portez en vous toutes les personnes que vous avez été depuis votre conception**, et toutes les blessures et émotions que ces personnes ont subies. Et votre enfant, à chaque étape de sa croissance, vous confrontera avec qui vous avez été à son âge. Dans son livre *L'enfant intérieur*, Thich Nhat Hanh explique comment apaiser l'enfant que l'on a été, en lui apportant ce que nos parents n'ont pas pu lui donner.

Autre point important : l'éveil de l'enfant suit des phases en fonction de son **développement physiologique et psychologique**. La découverte du monde et les interactions avec celui-ci, et plus spécialement avec vous les parents, amènera à des comportements qui pourront sembler inappropriés, comme son refus systématique, la frustration face aux demandes inassouvies, et des tas d'autres que vous avez eu ou aurez le loisir de découvrir. Il faudra faire comprendre que :

- Refuser n'est pas ne pas aimer
- Accepter une fois n'est pas accepter toujours
- Votre mal-être n'est pas de sa responsabilité (mais pas la réciproque)
- Vivre une émotion ne doit pas excuser tous les comportements qui peuvent en découler
- Tout peut être exprimé, quand vous êtes en mesure d'écouter

Conclusion

Si l'on devait résumer les pages précédentes en trois mots, je dirai simplement ceci :

Tout est Relation

L'intégralité de notre modèle de règles et de valeur, notre capacité d'observation et de discernement, nos goûts, notre état d'esprit, nos émotions, sont tous liés à des relations crées et entretenues durant toute notre existence. Notre environnement, notre entourage crée nos premières relations ; notre expérience renforce ou remet en question les premières, et crée les suivantes ; notre thérapeute nous aide à changer celles qui ne vont pas ou plus.

Là où c'est fort, c'est que nous pouvons choisir, en notre âme et conscience, puisque nous sommes des êtres évolués dotés d'une capacité décisionnelle autonome, de modeler ces relations à l'image qui nous correspond. Les conséquences seront nombreuses et parfois radicales sur notre environnement et notre entourage, et malgré toutes les pincettes et courbettes que vous pourrez employer pour le leur annoncer et les

ménager, vous ne serez en rien responsable de leur non-acceptation. Car pour eux aussi, c'est une toute nouvelle qualité relationnelle qui se mettra en place avec vous, pas forcément celle que vous souhaiteriez, mais elle sera en adéquation avec celle que vous aurez créée.

Pensez-y, la prochaine fois que quelque chose vous met en colère, qu'une personne n'agit pas comme à son habitude, ou qu'un souvenir vous met en émoi : il ne s'agit là que du résultat des relations qui vous constituent. Rien n'est figé : si elles ne vous conviennent pas, changez-les !

Les points à retenir

- Une *relation* se résume à l'importance que porte pour un **sujet** (en l'occurrence, vous) un **objet** (vous, une autre personne, un bien matériel ou un concept : rôle, étiquette, souvenir, émotion, notion...). Une émotion et un contexte peuvent préciser et renforcer cette relation.

- Une *relation* avec une personne inclut la responsabilité de l'autre dans son **acceptation** de votre relation avec lui.

- Une *relation* est toujours **unilatérale** ; en aucun cas l'objet n'est responsable de la relation que vous avez avec lui.

- Vos *relations* orientent vos **décisions** ; pour la plupart d'entre elles, le choix est une illusion, car il n'y a qu'une seule conséquence que vous êtes en mesure d'assumer.

- Toute *relation* à un objet ne peut justifier une **négligence** vis-à-vis de soi-même.

- Vous ne pouvez changer certains éléments, comme des souvenirs ou des notions. En revanche, vous pouvez **changer la qualité** de votre *relation* avec eux.

- Changer la qualité d'une *relation* revient à faire un travail de **deuil**, en 7 étapes : déni, colère, marchandage, dépression, acceptation, gratitude, plénitude.

- La difficulté pour une personne seule à changer une de ses *relations* est liée aux **émotions** et à l'**importance** qui constituent la relation.

- Les souvenirs douloureux se **bonifient** avec le temps, parce que l'émotion attachée à la *relation* avec ce souvenir s'estompe au fil des ans.

- En tant que parent, il est important de **clarifier son modèle relationnel**

pour limiter les blessures de son enfant.

- La **qualité de vie optimale** consiste à appliquer la même importance à toutes ses relations, et à en astreindre les émotions.

Petit dictionnaire

Amour : relation directe avec le *présent*, évitant tous les sentiments en lien avec le *passé* ou l'*avenir* comme l'attente ou la rancune.

Choix : dilemme dans la satisfaction de ses attentes, avec la connaissance que toutes ne peuvent être comblées simultanément.

Conscience : connaissance encyclopédique de sa propre personne, en lien avec nos ressentis nos interactions avec le monde physique. A condition de lui apporter toute l'attention dont elle a besoin pour être efficace.

Curiosité : qualité incitant à combler son ignorance et son désir de connaissance. Elle ne peut en aucun cas être mal placée.

Dépendance : entité extérieure sans laquelle notre existence semble vide. Voir : *Lien d'attachement*

Discernement : capacité à observer objectivement, à prendre en compte ce qui n'est

pas observable et à tenir compte de ses propres limites d'observation.

Ego : image de soi. Bien qu'importante dans l'acceptation de sa personne, la préférer à ses ressentis développe immanquablement du narcissisme.

Émotion : message que le cerveau transmet au corps. Chaque émotion est liée à un message donné, comme la colère qui s'exprime lors de la confrontation avec notre modèle de règles et valeurs.

Enfant intérieur : partie de votre enfance toujours présente en vous, qui s'exprime parfois selon les événements vécus dans l'enfance.

Excuse : littéralement « cause extérieure », mécanisme de justification et de déresponsabilisation. Synonyme : prétexte.

Injonction : vérité absolue sous forme d'obligation ou d'interdiction, pas toujours vérifiable et servant de règle de cohésion familiale, sociale ou sociétale. Toute dérogation ou violation amène généralement à une punition.

Intention : bienveillance ou malveillance qui incite à passer à l'action. On peut faire de bonnes actions avec de mauvaises intentions, comme de mauvaises actions pour de bonnes intentions.

Intuition : énergie de l'Univers à laquelle nous sommes reliés, au-delà du rationnel et de l'expérientiel individuel, assimilable à des vagues vibratoires, et pouvant amener à prendre les décisions les plus justes dans le futur immédiat.

Lien d'attachement : mécanisme mis en place dans une relation, lui conférant un caractère presque vital, et générant une forte dépendance à l'objet de la relation.

Merci : mot de la même racine que *marché*, il indique qu'une réponse a bien été apportée à une demande. On retrouve de la même origine *commerce*, le prénom *Mercedes*, le dieu *Mercure*...

Objet : en latin, quelque chose que l'on met devant, que l'on expose. D'une manière générale, tout ce sur quoi l'on peut poser un regard.

Pardon : action consistant à ne demander aucune contrepartie en échange d'un bien, d'un service ou d'un préjudice. A manier avec

parcimonie, tout le monde n'étant pas en mesure de le recevoir.

Peur : émotion en lien étroit entre le passé - un vécu ou un témoignage - et le futur - la probabilité qu'une chose arrive.

Présent : temps de la pensée et de l'Amour inconditionnel. Le *passé* est révolu et inaltérable. Le *futur* est incertain et dépend des choix de chacun. Ces deux derniers temps sont ceux qui enferment dans la *peur*.

Reconnaissance : récompense équitable et juste, dans le sens de la justesse.

Relation : lien effectué entre deux entités distinctes, qu'il s'agisse de personnes, d'événements ou d'objets. Ce lien incitera à des interactions entre les entités, dans le but de s'apporter mutuellement. Toute entité étant dépendante d'une autre n'a aucune existence propre[1].

Résilience : faire accepter à ses mémoires traumatiques qu'elles n'ont plus de raison d'être aujourd'hui.

---

[1] Lire *Le Soûtra du Cœur* du Dalaï-lama

Responsabilité : capacité à assumer, *répondre*[1] aux conséquences de ses actes, à ne dépendre ni attendre d'une tierce personne.

Rêve : étape dans le cheminement personnel, amenant à se fixer des objectifs et à tirer pleine satisfaction de leur réalisation. Ne constitue pas une fin en soi.

Sexualité : relation qu'une personne entretient avec son propre corps.

Sujet : à ne pas prendre au sens étymologique qui signifie « placer dessous » puis « soumis », mais davantage au sens philosophique d'un être pensant.

Temps : parcelle spatio-temporelle pour laquelle on choisit d'y consacrer son présent.

[1] Même racine

Dans mes recherches, il existe très ciblés sur des relations, comme la *relation mère-fille*, mais je n'ai rien trouvé sur des approches plus généralistes et même au-delà des relations humaines.

J'ai décidé de ne pas mentionner l'éditeur ni l'année, car je ne peux garantir que vous trouviez les exactes mêmes références. La plus récente sera forcément la plus actualisée.

Du même auteur

Aime-toi toi-même
Aurélien Stride

D'autres auteurs

Sur le chagrin et le deuil
Elizabeth Kübler-Ross

L'enfant intérieur
Thich Nhat Hanh

La Technique des petits Bonshommes Allumettes
Lucie Bernier & Robert Lenghan

Lettre à mon corps
Jacques Salomé

Fairy Tales and Script Drama Analysis

Stephen Karpman

Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?

Christel Petitcollin

Se libérer des blessures familiales : la psychogénéalogie

Juliette Allais

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même
Lise Bourbeau

Le jour où, volume 5 : la nuit s'est levée
Beka – Maëla Cosson - Mako

À la découverte des constellations familiales : de la théorie à la pratique
Bert Hellinger

La loi de Pareto : la règle des 80/20
Antoine Delers

Pensées
Marc-Aurèle

De la providence / De la constance du sage / De la tranquillité de l'âme / Du loisir
Sénèque